

## キャベツとしらすのペロンチーノ

## 【材料】（2人分）

- |        |      |           |      |
|--------|------|-----------|------|
| ・ パスタ  | 2人分  | ・ ニンニク    | 2片   |
| ・ キャベツ | 1/4個 | ・ 鷹の爪     | 2本   |
| ・ しらす  | 60g  | ・ 塩       | 少々   |
| ・ 柚子   | 1個   | ・ オリーブオイル | 大さじ2 |

## 【作り方】

1. キャベツはざく切りに、ニンニクはみじん切りにする。鷹の爪は種を取って薄い輪切りにする。
  2. 柚子は皮の黄色い部分を削いで細かく切り、果汁は搾る。
  3. 鍋にたっぷりの湯を沸かして1パーセントの塩を入れ、パスタを表示より1分ほど短い時間茹でる。
  4. フライパンにオリーブオイルと鷹の爪・ニンニクを入れて火をつけ、数分熱してオイルに香りを移す。
  5. 4にしらすとキャベツを加えて炒め、キャベツがしんなりしてきたらパスタの茹で汁をおたま1杯分加えて煮詰め、パスタを加えて具材とよく和える。
  6. 味を見て塩気が足りなければ少し足し、柚子果汁と皮を加えてサッとからめ、器に盛る。
- ・ ニンニクをきかせたパンチのあるペロンチーノに、柚子をプラスして爽やかさを加えています。



## さつまいもと紫玉ねぎのデリ風ポテサラ

## 【材料】（2人分）

- |           |      |         |      |
|-----------|------|---------|------|
| ・ さつまいも   | 150g | ・ 味噌    | 小さじ1 |
| ・ 紫玉ねぎ    | 1/2個 | ・ マヨネーズ | 小さじ1 |
| ・ ツナ缶     | 1個   | ・ 塩     | 少々   |
| ・ クリームチーズ | 15g  | ・ 胡椒    | 少々   |

## 【作り方】

1. さつまいもはよく洗い、1センチ角に切って水にさらす。紫玉ねぎは薄くスライスする。
  2. さつまいもの水を切って耐熱容器に入れ、レンジで3分ほど加熱してやわらかくし、粗く潰して粗熱を取る。
  3. ボウルに油を切ったツナとクリームチーズ、調味料を入れてなじませ、さつまいもと紫玉ねぎを加えて和え、器に盛る。
- ・ ポテトサラダの味付けといえばマヨネーズが定番ですが、今回は味噌とクリームチーズも加えてデリ風に仕上げました。砕いたナッツを加えるとオシャレ度がUPします。



## レンコンとブロッコリーの豆乳ポタージュ

## 【材料】（2人分）

- |          |       |           |      |
|----------|-------|-----------|------|
| ・ レンコン   | 150g  | ・ 顆粒コンソメ  | 小さじ1 |
| ・ ブロッコリー | 50g   | ・ 塩       | 適量   |
| ・ 水      | 300ml | ・ 胡椒      | 少々   |
| ・ 豆乳     | 200ml | ・ オリーブオイル | お好みで |

## 【作り方】

1. レンコンは皮をむいて2/3をすりおろし、残りとブロッコリーを粗いみじん切りにする。
  2. 鍋にすりおろしたレンコンと水・顆粒コンソメを入れて火をつけ、かき混ぜながら煮立たせる。
  3. 残りのレンコンとブロッコリーを加えて火を弱め、かき混ぜながらやわらかくなるまで2～3分煮る。
  4. 豆乳を加えて混ぜながら温め、塩胡椒で味を調べて器に盛る。
  5. お好みでオリーブオイルをかける。
- ・ すりおろしたレンコンでとろみがつき、身体も温まります。おろしショウガを加えても良いでしょう。



●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。